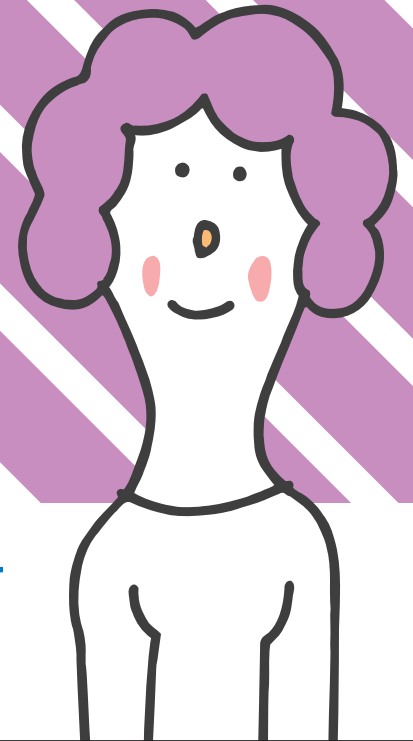


もっと知りたいわ!

HRT(ホルモン補充療法)の気になるあれこれQ&A

5



更年期をいさよごすための情報サイト
エンジョイエイジング®

エンジョイエイジング

検索

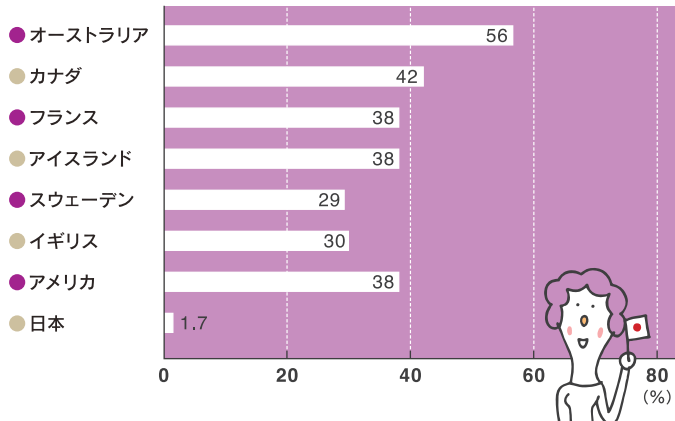


Q 私の周りにはHRTを知らない人が多くて、なんだか不安です。

A HRTは、先進国を中心として海外ではとても一般的な治療法です。

海外と日本のHRT普及率

日本国内のHRTへの理解は、十分とは言えません。



出典: V.Lundberg et al, Maturitas 48(2004)39-43
更年期と加齢へのヘルスケア Vol.8(2009)60-66より作図

監修: 石塚文平 聖マリアンナ医科大学産婦人科名誉教授・ローズレディースクリニック院長

作成: 久光製薬株式会社
2016.07-AL-0

ESTS035R00 (B)

Q 先生に相談するタイミングは?

A 自分がつらいと感じたら相談してください。更年期症状の感じ方は、人それぞれ。更年期を迎えても、症状をまったく感じない人もいれば、つらい症状がでる人もいます。更年期症状は、運動や休養など日常生活の改善でやわらかく場合もありますが、症状が楽にならないときや気になることがあるとき、また、HRTに関心があるときには、気軽に主治医に相談しましょう。

日本女性医学学会の認定医もいますので、学会のホームページもご参照ください。 <http://www.j-menopause.com>

Q HRTは、いつまで続けるのですか?

A いつまでと定められた期間はありません。基本的には症状がおさまればやめますが、患者さんによっては症状が改善されても続ける方もいます。ただし、どのような場合も、自己判断は禁物です。自分の感じていることや考えをきちんと医師に伝え、医師の指導のもとですすめてください。

相談を恥ずかしがることは、ないのね

※HRTガイドライン2012年度版に記載されている治療期間の目安は5年間です。

Q HRTは、自然に反している気がして抵抗があります。

A 女性ホルモン(エストロゲン)は、もともと私たちのからだの中で分泌されている天然の成分です。HRTで補う女性ホルモン(エストロゲン)の量は、ごくわずかです。

女性ホルモン(エストロゲン)は、妊娠や出産ばかりでなく、自律神経や骨などからだのいろいろなところに影響しています。

そのため、急激な減少が生活習慣病などの原因になることもあります。これからの日々をより健やかに自分らしく過ごすひとつの方法として、考えてみてはいかがでしょうか。

Q お薬の貼り忘れや飲み忘れが心配です。

A 専用のカレンダーや手帳での管理ができます。

忘れたのが数日であれば、体調の変化はありません。

そのまま使用せずにいるとおさまっていた症状が再びでることもあります。その時に再開することも可能です。

私たち、まだまだこれからよ!